Размышления у прилавка (Рассказы о продуктах)

неизвестен Автор

SHOUT
SHARE
IT

- Автор неизвестен

Автор неизвестен
Размышления у прилавка (Рассказы о продуктах)

Размышления у прилавка

Рассказы о продуктах

Долгие годы для большинства из нас, строителей коммунизма, главными критериями достатка касательно еды было наличие в холодильнике вареной колбасы, молока, баночки кильки в томате и супа, сваренного из многострадального супового набора. В этом смысле авторы единодушны, хотя каждый по-своему пытался внести некое разнообразие в социалистический паек. Один из нас, например, запекал яйцо в корзиночке, сделанной из ломтика вареной колбасы (при обжаривании кружок колбасы съеживался и превращался в подобие чашечки, в ней то яйцо и запекалось), что помогало ему адекватно воспринимать решения очередного партсъезда; второй, ленясь что-либо придумывать, время от времени подключал холодильник к радиосети, тщетно надеясь, что от этого он превратится в скатерть-самобранку. Мы, как и все, поначалу удивлялись экспансии неведомых ранее продуктов на наш российский рынок, не привыкнув еще к плодам великой неоктябрьской диетической революции. о часы истории идут и теперь уже, как и повелось на Руси, революция хватила через край - кое-какие детища уже успели набить оскомину. Однако, большинство еще очень далеки от этого, тем не менее они есть, и их нужно есть, но не помешает знать как, с чем, зачем и за чем. Следуя примеру всевозможных словарей и справочников, расположим диковины по группам в алфавитном порядке, что, однако, не дает нам права впадать в излишний академизм и манжетную назидательность.

АВОКАДО

Висит груша - нельзя скушать.

Загадка

Это плод тропического дерева, имеющий грушевидную или круглую форму. Происходит из Южной Америки и культивируется сегодня в Мексике, Индии, Африке, Израиле, Испании и Франции. По одной из версий, плод получил название от ацтеков, называвших так яички (свешивающиеся с дерева плоды их и впрямь напоминают...). А еще плод называют аллигаторовой грушей - цвет и структура кожицы действительно

напоминают крокодилову кожу. ет необходимости описывать внешний вид этой диковины, навряд ли авокадо можно спутать с грушей или ананасом, доверимся ценникам в магазинах, во всяком случае авторам не приходилось сталкиваться с ситуацией, когда этот характерный плод обзывали сливой или даже папайей, очень похожей на авокадо по форме. Хотя, справедливости ради, стоит заметить, что не отличающиеся особой грамотностью работники магазинов и торговых точек, гордо именуемых себя супермаркетами, солидарны только в одном - все совершенно правильно начинают писать на ценниках славное имя этого плода с буквы "а", а далее в отношении гласных букв возникает полная неразбериха. Мы встречали следующие перлы: авакадо, авакада, авокада. Сограждане, обратите внимание на следующую закономерность в чередовании гласных (это наше авторское ноу-хау!) а-о-а-о. у а теперь от орфографических экзерсисов перейдем, с чистой совестью, к кулинарным, заметив при этом, что мы называем авокадо плодом не из-за того, что не знаем, фрукт это или овощ. Это фрукт (пусть ботаник бросит в нас большой косточкой от авокадо, если это не так), однако к этому трудно привыкнуть, поскольку само слово ассоциируется, прежде всего, с сочностью и сладким вкусом, чего об авокадо не скажешь. Консистенция мякоти, окружающей косточку (пожалуй, только это по нашему разумению роднит плод с фруктом) подобна маслу, а вкус напоминает лесной орех. Рассказывают, что нашим солдатам, служившим в братской Кубе, выдавали авокадо вместо масла (или в дополнение к оному) и сметливые интернационалисты совершенно справедливо намазывали мякоть на хлеб. Такие бутерброды, как говорят, не приедались, так же, как с обычным сливочным маслом. В Африке листья самого растения используют для получения легкого шипучего алкогольного напитка под интересным названием babine. Легкость этого напитка и само произношение его имени наводит на мысль, что предназначен он в основном для женщин.

Я милого узнаю по химизму

Авокадо - штука полезная. В его белковых веществах откопали целых 17 аминокислот, в том числе все особенно ценные, которые ученые нарекли незаменимыми. Плод богат растительными жирами, а следовательно, жирорастворимыми провитамином А и витамином Е. О достоинствах последнего можно говорить много, мы же упомянем о его положительном влиянии на достоинства чисто мужские. За эти заслуги авокадо причислен к так называемым афродизиакам, то есть продуктам, возбуждающим чувственность. Известно, что за это авокадо в особенности возлюбил сам Людовик XIV, страдавший половым

бессилием. Среднестатистический экземпляр плода, по мнению авокадоведов, тянет граммов на 170. Что же несет начинка его мякоти не менее среднестатистическому потребителю? ачнем с калорий, которых в данном случае наберется еще поболее трех сотен. ужен едва ли не крокодиловый аппетит, чтобы в один, как говорится, присест целиком проглотить типичную аллигаторову грушу. Ведь это буквально то же самое, что не выходя из-за стола "умять" 400 граммов родимой картошки. "Упакованный самой природой пакетик сливочного масла", - так или почти так любят описывать авокадо приверженцы аналогий гастрономическо толка. Без малого 30 граммов жира, которые благополучно "вытопили" американские исследователи из того же 170 граммового плода, цифра и впрямь впечатляющая (хотя растительный "супермаркет" тропиков всегда неистощим в своих предложениях: от хлебного, конфетного и пирожного деревьев - до масличной пальмы и даже дерева -"коровы". И все-таки сравнение со сливочным маслом следовало бы расценить как некий антикомплимент в адрес заморского гостя. Жир авокадо на целых 85 процентов представлен именно ненасыщенными жирными кислотами, глубокий дефицит которых, увы всегда характерен для сливочного масла. Зато в последнем исправно наличествует холестерин, благо не обнаруживаемый вовсе в авокадо. емаловажно и то, что на базе выделенного из авокадо масла усилиями французских специалистов сейчас разработан препарат для лечения склеродермии, парадонтоза, артрозов, и ряда других заболеваний. В любой подобной ситуации сливочное масло будет своей эффективностью сродни припарке из давно ставшей расхожей штуке. Что касается белков, то тем пяти граммам, которые неизменно содержит типичный плод авокадо, медики без особых колебаний ставят оценку "отлично". И это, заметим, вполне объективно. В том фрагменте химпортрета авокадо, который следует назвать витаминным, явно выделяется "образ" фолиевой кислоты. Так плод принятой выше весовой категории вполне способен обеспечить поступление в организм более 80 процентов от размера его ежедневной потребности в указанном соединении. По части витамина B6 данный показатель составляет 45 процентов. Далее следует аскорбинка (40 процентов), никотиновая кислота (30 процентов), тиамин (25 процентов) и, наконец, витамин B2 с бетакаротином (22и 19 процентов соответственно). Из числа минеральных веществ наиболее зримо представлены соли магния, благодаря чему удается заполучить сразу четвертую часть необходимой дневной дозы данного элемента. ельзя, наконец, не отметить исключительно удачное (16:1) соотношение между солями калия

и натрия, коим природа отметила авокадо. Между тем, помимо своей хорошо всем известной специализации на "делах сердечных", калий определяет, как это четко сейчас установлено, нормальное функционирование двадцати различных ферментов. После всего сказанного начинают восприниматься как достаточно обоснованные рекомендации диетологов особенно активного в ряде случаев (гастрит с пониженной кислотностью, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет) включения авокадо в пищевой рацион. Разумеется, подобная фитотерапия не может претендовать на роль панацеи. Да и вообще, привычная стихия героя данной главы скорее не медицина, а прежде всего кулинария.

Выбери меня

емаловажный момент - правильно определить спелость плода. и для кого не является секретом то, что диковины, привозимые издалека, собирают недозревшими - они, что называется, "доходят" в пути. Однако, часто бывает и так, что то ли плоды сорвали слишком рано, то ли они слишком быстро доехали (доехали, но не "дошли"!). Как в этом разобраться? Если при надавливании пальцем остается вмятина - смело принимайтесь за приготовление приводимых ниже блюд. Если же плод еще упруг, заверните его в свою самую любимую газету и дайте полежать при комнатной температуре пару дней.

Готовить, готовить, и еще раз готовить.

Салат из авокадо и чернослива

авокадо - 4 шт чернослив - 150 г сахар - 2 ст. л сыр голландский - 100 г сметана - 125 г орех грецкий - 8 шт сок лимона - 1/2 шт зелень

Из половинок авокадо удалить мякоть, смешать ее с промытым в теплой воде и нарезанным черносливом. Протертый на крупной терке сыр смешать с мякотью авокадо и черносливом. В получившуюся смесь добавить сметану, лимонный сок, все перемешать. Разложить смесь в половинки авокадо, посыпать толчеными орехами и шинкованной зеленью.

Салат из авокадо и овощей

авокадо - 2 шт картофель - 4 шт огурец - 1 шт морковь - 1 шт горошек зеленый -3 ст. л майонез - 2 ст.л сок лимона - 1/2 шт зелень

Отваренные картофель и морковь, а также свежий огурец очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Мякоть авокадо нарезать ломтиками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек и шинкованную зелень. Перед подачей заправить майонезом и лимонным соком.

Салат из авокадо и фруктов

авокадо - 2 шт яблоки - 2 шт персики - 4 шт апельсиновый сок - 2 ст. л лимонный сок - 1 ст. л сметана - 75 г виноград - 150 г сахар по вкусу

Мякоть авокадо нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Мякоть персиков (свежих или консервированных) нарезать ломтиками. Ягоды винограда разрезать вдоль пополам, удалить семена. Все смешать. Из сметаны, сахара, апельсинового и лимонного соков приготовить соус и заправить им салат.

Салат из авокадо со свеклой

авокадо - 2 шт свекла - 1 шт огурец - 1 шт сельдерей - 100 г салат зеленый - 100 г лимон - 1 шт масло растительное - 5 ст. л уксус винный - 2 ч. л белый перец по вкусу

Свеклу отварить, охладить и нарезать ломтиками. Аналогично нарезать мякоть авокадо, очищенный от кожицы огурец, побеги сельдерея. Свеклу заправить смесью растительного масла, лимонного сока, уксуса и молотого перца, затем перемешать с остальными ингредиентами. Украсить салатными листьями.

Салат из авокадо с кедровыми орехами

авокадо - 2 шт помидоры - 2 шт лук - 1/2 шт сыр - 75 г винный уксус - 2 ч. л горчица - 2 ч. л оливковое масло - 2 ст. л кедровые орехи - 2 ст. л белый перец по вкусу

Мякоть авокадо нарезать ломтиками, лук - мелким кубиком. С помидоров снять кожицу и мелко порубить. Все смешать, добавив тертый сыр. Для соуса смешать уксус с горчицей и, перемешивая, частями добавить оливковое масло. Заправить молотым белым перцем. Салат полить соусом, не перемешивая с ним. Сверху посыпать обжаренными кедровыми орехами.

Салат из авокадо и цитрусовых

авокадо - 2 шт апельсины - 2 шт грейпфруты - 2 шт мед - 2 ст. л винный уксус - 2 ч. л

Мякоть авокадо нарезать крупными ломтиками. ожом очистить апельсины и грейпфруты так, чтобы была удалена белая подкожная прослойка. Аккуратно вырезать дольки таким образом, чтобы на них не было пленок. Смешать уксус с медом, дольки цитрусовых и ломтики авокадо выложить в салатник и полить соусом.

Паста салат с тунцом и авокадо

авокадо - 2 шт спагетти - 150 г лук - 1/4 шт помидоры - 2 шт винный уксус - 2 ч. л маслины - 12 шт оливковое масло - 2 ст. л базилик (рэган) по вкусу тунец консерв - 150 г чеснок - 2 зубчика белый перец по вкусу

Спагетти отварить, промыть холодной водой, сбрызнуть

растительным маслом и перемешать. Помидоры очистить от кожицы и крупно порезать. С помощью кухонного процессора приготовить соус из оливкового масла, уксуса, белого перца, базилика, лука, чеснока и помидоров (это удобно делать с помощью двустороннего ножа, входящего с комплект процессора). Тунец и мякоть авокадо нарезать крупными ломтиками, смешать со спагетти. Салат полить соусом, украсить маслинами.

Салат из авокадо со шпинатным соусом

авокадо - 2 шт маслины - 100 г лук - 1/2 шт апельсин - 1 шт винный уксус - 2 ч. л горчица - 2 ч.л оливковое масло - 2 ст. л шпинат морож - 100 г белый перец по вкусу

Мякоть авокадо нарезать ломтиками, апельсин очистить ножом и вырезать дольки без пленок. Маслины без косточек нарезать кружочками. С помощью кухонного процессора приготовить соус из оливкового масла, уксуса, белого перца, размороженного шпината, лука. Соус протереть через сито. Смешать ломтики авокадо с дольками апельсина и нарезанными маслинами, заправить соусом.

Салат из авокадо с курой

авокадо - 2 шт лимон - 1 шт лук - 1/2 шт зеленый лук - 2 шт рис - 120 г острый перец по вкусу оливковое масло - 3 ст. л вареная кура - 1/2 шт чеснок - 1 зубч зелень

С помощью кухонного процессора приготовить соус из оливкового масла, лимонного сока, красного острого перца, чеснока. Рис отварить, промыть и откинуть. Мякоть авокадо и куриное мясо нарезать ломтиками, зеленый лук - вдоль длиной по 1 см. Все смешать с рисом, заправить соусом.

Салат из авокадо и огурцов с тминным соусом

авокадо - 2 шт зеленый салат - 75 г лук - 1/2 шт грецкий орех - 6 шт огурец - 1 шт сельдерей - 60 г оливковое масло - 3 ст.л лимон - 1 шт белый перец по вкусу тмин - 2 ч. л

Мякоть авокадо и побеги сельдерея нарезать ломтиками, огурец очистить, разрезать вдоль, чайной ложкой удалить семена, нарезать ломтиками. Листья салата крупно нарезать. Тмин прогреть на сковороде 2 мин, размолоть в кофемолке и добавить в смесь оливкового масла, лимонного сока и молотого белого перца. Смешать нарезанные авокадо, огурец и сельдерей, уложить на салатные листья, полить соусом и посыпать измельченными ядрами ореха.

Авокадо, фаршированное креветками

авокадо - 2 шт майонез - 3 ст.л креветки - 120 г помидор - 2 шт грейпфрут - 1 шт маслины - 4 шт зелень

Плод авокадо разрезать вдоль на две половинки и удалить косточку. Помидор очистить от кожицы, мелко нарезать, смешать

с майонезом и зеленью. Грейпфрут очистить ножом и вырезать дольки без пленок. В подготовленные половинки авокадо горками уложить очищенные креветки, украсить грейпфрутом и маслинами и полить соусом.

Авокадо, фаршированное творогом

авокадо - 2 шт творог - 120 г лимон - 1\2 шт масло оливковое - 2 ст.л яйцо - 1 шт кетчуп - 1 ст. л зелень

Плод авокадо разрезать вдоль на две половинки и удалить косточку. Яйцо сварить вкрутую, очистить и мелко порезать. Из растительного масла, кетчупа, яйца, лимонного сока и зелени приготовить соус путем тщательного перемешивания. Частью соуса заправить творог и выложить его горками в половинки авокадо. Сверху полить оставшимся соусом.

Авокадо, фаршированное крабовым мясом

авокадо - 2 шт краб - 1 банка лимон - 1 шт уксус винный - 3 ст. л горчица - 3 ч.л масло оливковое - 6 ст. л острый перец по вкусу оливки - 4 шт

Плод авокадо разрезать вдоль на две половинки и удалить косточку. Мясо крабов мелко нарезать, посыпать красным острым перцем, уложить в половинки авокадо. Из уксуса, горчицы, лимонного сока и оливкового масла приготовить соус и полить половинки авокадо. Украсить оливками.

Гуакомоле

Это своего рода холодное пюре из мякоти авокадо с некоторыми добавками. Его едят как самостоятельное блюдо или намазывают на тосты, едят со всевозможными чипсами, используют как соус к холодным и горячим блюдам.

авокадо - 3 шт помидоры - 2 шт лук - 1 шт лимон -1 шт чеснок - 2 зубч острый перец по вкусу

Мякоть авокадо сбрызнуть частью лимонного сока и превратить в пюре. Помидоры и лук мелко нарезать, чеснок нарезать и растереть с солью. Все смешать и заправить оставшимся лимонным соком.

Холодный суп из авокадо

авокадо - 2 шт сливки - 100 г куриный бульон - 1 л лимон - 1 шт острый перец по вкусу

Отделить мякоть авокадо и обработать в процессоре вместе с охлажденным бульоном, лимонным соком и перцем. Перед подачей смешать с взбитыми сливками. Суп хорош с теплыми гренками или вместе с птицей-гриль.

Теплый суп из авокадо авокадо - 2 шт молоко - 300 г куриный бульон - 0,5 л мука - 2 ст. л сливочное масло - 100 г лук - 1\2 шт

Масло растопить в кастрюле, добавить муку, перемешать, постепенно влить молоко, интенсивно помешивая. Влить куриный

бульон, довести до кипения, положить тертый лук и добавить превращенную в пюре мякоть авокадо. е кипятить, подавать немедленно.

Омлет с сыром и авокадо

авокадо - 2 шт яйцо - 8 шт молоко - 150 мл сухая паприка по вкусу масло - 2 ст. л сыр тертый - 4 ст. л

Слегка взбить яйца с молоком и порошком паприки. Масло растопить на сковороде , вылить омлетную смесь. Когда смесь почти готова, посыпать тертым сыром и поверх уложить ломтики авокадо. Омлет свернуть пополам. Подавать немедленно.

Пудинг из авокадо

авокадо - 2 шт яйцо - 4 шт сливочное масло - 1 ч. л сахарная пудра - 3 ст. л

Отделить мякоть авокадо и протереть через сито. В получившееся пюре добавить сахарную пудру, перемешать, поставить на огонь и варить до загустения. Белки взбить в густую пену и смешать с охлажденным пюре. Форму смазать растопленным маслом, выложить смесь для пудинга и запечь в духовке. Подавать немедленно.

Крем из авокадо

авокадо - 2 шт сливки - 4 ст. л яйцо - 2 шт сахар - 4 ч. л желатин - 2 ч. л

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды. Отделить мякоть авокадо и протереть через сито. Пюре взбить миксером. Белки взбить в густую пену. Желтки растереть с сахаром. Сливки взбить. Все смешать с растворенным в небольшом количестве горячей воды желатином. Крем разложить по креманкам, дать застыть. Посыпать тертым шоколадом.

Десертное пюре из авокадо

авокадо - 2 шт сок лимона - 4 ст. л сахарная пудра - 5 ст. л

Отделить мякоть авокадо, положить в кухонный процессор, добавить лимонный сок и сахарную пудру. Все превратить в пюре. Подавать в индивидуальной стеклянной посуде.

Освежающий крем из авокадо

авокадо - 2 шт персики конс - 2 шт апельсиновый сок - 150 мл

Отделить мякоть авокадо, положить в кухонный процессор вместе с мякотью персиков и замороженным апельсиновым соком. Взбить. Подавать немедленно.

евоенные тайны

* Плоды авокадо при хранении и обработке нельзя сдавливать, так как на мякоти в результате появляются черные пятна * Разрезать плоды авокадо нужно незадолго до приготовления, потому что на воздухе мякоть приобретает неаппетитный бурый цвет. Для гарантии сохранения цвета мякоть

авокадо лучше сбрызнуть лимонным соком, а потом уже производить дальнейшие манипуляции. * Для более удобного извлечения несъедобной косточки из плода рекомендуем сделать достаточно глубокий продольный разрез, а затем повернуть одну половину вокруг косточки. * Мякоть авокадо удобно извлекать ложкой, причем аккуратно. Кожуру часто используют для своего рода корзиночек, в который и укладывают салат. Выпуклую часть "корзиночки" нужно слегка подравнять ножом, чтобы она была устойчива на блюде (тарелке). * Мякоть авокадо, превращенную в пюре, можно заморозить, завернув в пищевую пленку и использовать после размораживания, например, для приготовления гуакомоле. * Снять кожицу с помидора (см. салаты из авокадо) просто, если сделать сверху небольшой крестообразный надрез и опустить плод на 30 сек в кипяток и резко охладить в воде. Или же наколоть на вилку и подержать над газом.